

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет»
(Астраханский государственный университет)

**Физическая культура, спорт и здоровье:
актуальные проблемы и инновации**

*Материалы научно-практической конференции
с международным участием
(15 апреля 2016 г.) г. Астрахань*



Астрахань

2016

УДК 37.037
ББК 75.0
Ф 50

Физическая культура, спорт и здоровье: актуальные проблемы и инновации: материалы научно-практической конференции с международным участием (15 апреля 2016 г.), Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич – 2016, 186 с.

ISBN 978-5-91910-463-6

Содержатся основные положения докладов по актуальным проблемам различных направлений модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях, различные аспекты адаптивной физической культуры, а также состояние и пути развития современного спорта. Публикуется по материалам научно-практической конференции с международным участием (15 апреля 2016 г.)

Ответственные за выпуск:
канд. пед. наук, доцент Н.А. Зинчук;
канд. пед. наук О.В. Морозова

© Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2016
© Коллектив авторов, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. Физическое воспитание в системе образования: инновационные подходы, проблемы и перспективы

Блохина Н.М. Значение занятий физической культурой в школьном возрасте	6
Ермолина Н.В., Зинчук Н.А. Влияние профессиональной деятельности педагога по физической культуре на его здоровье	9
Карташова И.В., Долгалева М.О. Влияние физических упражнений на формирование здорового организма школьника	12
Клочко Н.В., Давыдов В.Ю., Лейман Д.Ю. Морфофункциональные показатели младших школьников 7-10 лет	16
Колесникова Ю.А. Особенности физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях	20
Конякин Г.Н., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. Спортивный клуб как фактор социализации студенческой молодежи	23
Михеев Э.Р., Михеева Д.Ф. Воспитание силовых способностей у детей старшего школьного возраста	26
Мусралиев А.Ж., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в учебно-полевой практике студентов-геологов	29
Дубченкова Н.О., Лупанова Е.Е., Нугманова А.Е. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека	32
Нугаев М.Р. Динамика развития быстроты у учащихся 9 классов средствами игры баскетбол	35
Петченко М.О. Инновационные технологии на уроках физической культуры	38
Пилюгина Е.И., Столярова Н.С. Реализация требований ВФСК ГТО как основа физического воспитания школьников	40
Пискунова Т.В., Михайлова Н.А., Бочкарева М.Л. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс учителей физической культуры	43
Слободяник А.В. Влияние внеурочных занятий в спортивных секциях на физическое состояние курсантов морских специальностей	46
Чуцков С.К. Физическое воспитание в контексте профилактики нарушения зрения у детей младшего школьного возраста	50
Шакирова А.Р. Физическое воспитание в системе образования: проблемы и перспективы	55

Секция 2. Различные аспекты адаптивной физической культуры: проблемы и решения

Абакумова Е.Н., Морозова О.В. Применение комплекса силовых упражнений для повышения функционального состояния студентов специальной медицинской группы	58
--	----

Ажниязова Р.Р. Актуальные проблемы социальной адаптации и физической реабилитации детей с нарушениями слуха	61
Бондаренко Н.Г., Вишнякова И.Н. Применения метода силовой кинезитерапии в реабилитации лиц с заболеванием опорно-двигательного аппарата	64
Верейна В.Ю. Проблемы и актуальность адаптивной физической культуры учащихся с общим недоразвитием речи	67
Гиренко В.М. Основы оздоровительной физической культуры с женщинами 25–35 лет	70
Давыдов В.Ю., Лейман Д.Ю. Основополагающие аспекты комплексной реабилитации женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени	73
Звонов С.С. Профилактика травматизма занятий по кекусинкай-каратэ	78
Клишин И.П., Зубов Д.А., Налбандян А.С. Проведение круговой тренировки на уроках физической культуры в учреждении для обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью	81
Каньязова Р.Р., Утегенова Р.Р. Эрготерапия как современный метод реабилитации инвалидов	83
Колмыков П.Е. Кинезитерапия - основа физической реабилитации	86
Мироненко К.О., Ишмухамедов А.Р., Лимонов А.А. Различные аспекты адаптивной физической культуры: проблемы и решения	89
Никитина Т.С. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития	93
Пташкина В.Н. Развитие выносливости умственно отсталых подростков на занятиях в спортивных секциях	97
Путилова С.В. Аква-аэробика как средство повышения физической подготовленности женщин	100
Салех Зиндан Влияние экологических факторов на состояние здоровья	104
Свириденко Н.Ю. Физическая реабилитация детей с поражением верхних конечностей средствами тхеквондо	107
Трушкова Н.В. Задачи направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого возраста	110
Франтасова Н.В. Теоретические и методические основы применения дыхательной методики в практике физического воспитания студентов специальной медицинской группы	114

Секция 3. Современный спорт: состояние, проблемы и пути развития

Баев К.А., Логинов С.И. Оценка одаренности спортсмена на основе медико-биологического паспорта (на примере плавания)	117
Бралиева А.Р. Правовая регламентация труда спортсменов и тренеров.....	120
Герасимова Ю.Ю. Кроссфит: понятие, виды, система тренировок	123

Давыдов В.Ю., Костючек И.Ю., Пригодич Д.Н., Морозова О.В. Морфологические показатели квалифицированных гребцов-академистов обоих полов	126
Давыдов В.Ю., Шантарович В.В., Журавский А.Ю., Пригодич Д.Н., Лейман Д.Ю. Влияние физической нагрузки на морфофункциональные показатели гребцов на байдарках и каноэ	130
Дронов В. Значение учета и контроля в учебно-тренировочном процессе волейболистов	134
Исакаева А.П., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. Возрождение и развитие русских народных игр и видов спорта	137
Карпова А. Влияние занятий академической гребли на физическое развитие школьников	140
Колдаева А.Ю., Рыбникова О.Л., Федорова Т.А. История участия спортсменов астраханской области на олимпийских играх современности...	143
Колесникова Е.Н. Основные принципы подготовки легкоатлетов	145
Краснова В.И., Басипов В.Д. Роль и значение спортивного отбора спортсменок в художественной гимнастике группы начальной подготовки ...	148
Левашова А. Использование игрового метода при обучении опорным прыжкам в спортивной гимнастике	151
Лелекова А.С. Развитие спорта высших достижений, его роль в формировании здорового образа жизни	154
Орлова Е.Ю. Эффективность и инновационность при подготовке игроков в современном настольном теннисе	157
Полина М.М. Основы воспитания общей выносливости у дзюдоистов 16- ти летнего возраста	160
Русскова Е.Е. Особенности отбора детей для занятий спортивной гимнастикой	163
Фатьянова Н.О. Подвижные игры как средство развития двигательных способностей волейболистов	166
Федорова Т.В., Жундрикова Н.Д. Особенности социально- психологической мотивации к занятиям массовым спортом	169
Хапугин П.П. Основные направления развития детско-юношеского спорта и физического воспитания в системе дополнительного образования ..	173
Чернова К.А. История развития художественной гимнастики в Астраханской области	176
Янкевич И.Е., Азадов Д. Перспективы развития спорта в Туркменистане.....	179
Яшников М. Воспитание силовых способностей у юношей 12-14 лет в силовом троеборье	182

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 7-10 ЛЕТ

Клочко Н.В., Давыдов В.Ю., Лейман Д.Ю.

Полесский государственный университет, Республика Беларусь

Оптимизация деятельности организма человека как биологической системы в значительной мере определяется физической активностью. Ее вид и количество оказывают самое непосредственное воздействие на структуру и функции всего организма в целом. Известно, что основным признаком здоровья детей является уровень и гармоничность физического развития. Уровень физического развития ребенка обуславливается морфофункциональными особенностями детского организма, которые отображают совокупность морфологических и физиологических параметров и связаны с показателями физической и половой зрелости, мышечной силы, гармоничности развития и физической работоспособности.

Чрезмерный акцент на обучение двигательным действиям не позволяет в рамках существующей системы младшего школьного физического воспитания компенсировать недостаток физической активности детей. Индивидуальные особенности ребенка должны быть положены в основу построения многолетнего процесса физического воспитания. В настоящее время ориентир на «среднего» школьника считается некорректным, так как в пределах одного и того же возраста наблюдаются значительные различия в темпах развития, проявлениях двигательных возможностях и уровне биологической зрелости.

Результаты исследования. Анализ основных параметров тотальных размеров тела представленных в таблице 1, показал, что с возрастом тотальные размеры тела увеличиваются. Эта закономерность отмечается как у мальчиков, так и у девочек. Некоторые увеличения весо-ростовых показателей отмечается у детей обоего пола в возрасте от 8 до 9 лет. Наименьший прирост весо-ростовых показателей отмечен у детей обоего пола от 7 до 8 лет и у девочек в возрастной группе от 9 до 10 лет.

Некоторое увеличение показателей обхвата грудной клетки и абсолютной поверхности тела замечено у детей обоего пола в возрасте от 8 до 9 лет.

В возрастном аспекте по тотальным размерам тела между группами 7-10 летних детей различия достоверно значимы ($p < 0,01$), как у мальчиков, так и у девочек.

Таблица 1– Тотальные размеры детей 7-10 лет

Признаки	n	Возраст, лет	$M \pm \delta$	V	min-max
Мальчики					
Длина тела, см	57	7	$124,4 \pm 5,0$	4,02	115,0-138,5
	116	8	$128,3 \pm 5,8$	4,50	115,3-146,1
	129	9	$134,7 \pm 6,5$	4,80	114,0-146,4
	103	10	$139,5 \pm 6,0$	4,30	123,0-154,4
Масса тела, кг	57	7	$23,0 \pm 2,7$	11,74	17,3-28,0
	116	8	$25,8 \pm 4,4$	17,05	18,0-48,0
	129	9	$30,0 \pm 4,9$	16,30	20,0-49,8
	103	10	$32,1 \pm 4,9$	15,26	20,0-53,0

Продолжение таблицы 1

Обхват грудной клетки, см	57	7	$59,8 \pm 3,1$	5,20	51,0-66,0
	116	8	$61,7 \pm 3,4$	5,50	52,0-71,5
	129	9	$64,4 \pm 4,7$	7,30	56,0-88,0
	103	10	$66,1 \pm 3,8$	5,70	58,0-81,0
Абсолютная поверхность тела, м ²	57	7	$0,88 \pm 0,07$	7,90	0,72-1,07
	116	8	$0,94 \pm 0,1$	10,60	0,73-1,30
	129	9	$1,05 \pm 0,1$	9,50	0,80-1,29
	103	10	$1,12 \pm 0,1$	8,90	0,83-1,47
Девочки					
Длина тела, см	72	7	$123,1 \pm 6,7$	5,40	110,0-138,5
	129	8	$127,2 \pm 5,9$	4,60	104,3-145,3
	119	9	$132,9 \pm 5,1$	3,80	120,4-152,7
	109	10	$136,7 \pm 6,4$	4,70	122,0-153,5
Масса тела, кг	72	7	$22,9 \pm 4,3$	18,80	16,3-38,0
	129	8	$25,5 \pm 4,3$	16,90	17,5-48,5
	119	9	$29,3 \pm 5,0$	17,10	19,0-46,0
	109	10	$30,6 \pm 5,2$	17,00	22,0-45,0
Обхват грудной клетки, см	72	7	$58,7 \pm 3,8$	6,50	50,5-72,0
	129	8	$59,8 \pm 5,1$	8,50	52,0-82,5
	119	9	$62,0 \pm 14,8$	7,70	51,0-76,0
	109	10	$63,8 \pm 4,6$	7,20	50,0-75,5
Абсолютная поверхность тела, м ²	72	7	$0,86 \pm 0,11$	12,80	0,67-1,16
	129	8	$0,93 \pm 0,11$	11,80	0,68-1,30
	119	9	$1,02 \pm 0,09$	8,80	0,81-1,38
	109	10	$1,07 \pm 0,11$	10,30	0,85-1,39

Анализ компонентного состава массы тела детей обоего пола, разного возраста (таблица 2), показал, что с возрастом результаты абсолютной жировой,

мышечной и костной массы увеличиваются, а показатели относительной жировой, мышечной и костной массы испытывают колебания.

Различия статистически достоверны во всех возрастных группах мальчиков по показателям абсолютной мышечной массы ($p<0,05$) и абсолютной костной массе ($p<0,01$), а также во всех возрастных группах у девочек по показателю абсолютной костной массы ($p<0,01$).

Нами обнаружены статистически достоверные различия у мальчиков по показателям абсолютной жировой массы в возрасте 8-9 лет ($p<0,01$); относительной костной массы в возрасте 8-9 лет ($p<0,05$) и 9-10 лет ($p<0,05$); у девочек по показателям абсолютной жировой массы в возрасте 7-8 лет ($p<0,01$), 8-9 лет ($p<0,05$); абсолютной мышечной массы в возрасте 8-9 лет и 9-10 лет; относительной жировой массы в возрасте 7-8 лет; относительной мышечной массы в возрасте 7-8 лет; относительной костной массы в возрасте 8-9 лет и 9-10 лет ($p<0,01$).

Таблица 2 – Показатели компонентов состава массы тела детей 7-10 лет

Признаки	n	Возраст, лет	$M\pm\delta$	V	min-max
Мальчики					
Абсолютная жировая масса, кг	57	7	$3,19\pm1,29$	40,4	1,66-7,88
	116	8	$3,55\pm1,87$	52,7	1,54-12,03
	129	9	$4,32\pm1,83$	42,4	1,76-18,61
	103	10	$4,53\pm1,71$	37,7	2,15-15,67
Абсолютная мышечная масса, кг	57	7	$10,42\pm1,72$	16,5	6,90-17,73
	116	8	$11,44\pm1,80$	15,7	7,88-15,95
	129	9	$13,57\pm2,52$	18,6	8,22-29,07
	103	10	$14,38\pm2,32$	16,1	9,42-21,43
Абсолютная костная масса, кг	57	7	$4,37\pm0,61$	13,9	3,09-5,83
	116	8	$4,94\pm0,72$	14,6	3,77-7,16
	129	9	$5,55\pm0,89$	16,0	3,80-9,18
	103	10	$6,19\pm0,98$	15,8	3,89-9,07
Девочки					
Абсолютная жировая масса, кг	72	7	$3,94\pm1,66$	44,1	1,68-14,86
	129	8	$4,81\pm1,75$	36,4	1,78-19,36
	119	9	$5,42\pm2,11$	38,9	2,11-17,01
	109	10	$5,62\pm2,03$	36,1	2,25-17,36
Абсолютная мышечная масса, кг	72	7	$11,20\pm2,64$	23,6	6,73-72,11
	129	8	$11,42\pm2,74$	24,0	7,75-27,13
	119	9	$12,83\pm2,28$	17,8	8,01-19,63
	109	10	$13,74\pm2,24$	16,3	9,62-20,70
Абсолютная костная масса, кг	72	7	$4,00\pm0,91$	22,7	2,12-6,74
	129	8	$4,46\pm0,90$	20,2	2,83-7,71
	119	9	$4,87\pm0,79$	16,2	3,11-8,04
	109	10	$5,35\pm0,89$	16,6	3,73-8,02

Анализируя физиологические показатели детей 7-10 лет, представленных в таблице 3, мы выявили, что с возрастом: частота сердечных сокращений у мальчиков и у девочек уменьшается, частота сердечных сокращений у девочек одного и того же возраста превышает частоту сердечных сокращений у мальчиков того же возраста; жизненная емкость легких с возрастом увеличивается, причем величина жизненной емкости легких мальчиков одного возраста превышает эту же величину девочек того же возраста; силовые показатели так же увеличиваются с возрастом.

Таблица 3 – Физиологические показатели детей 7-10 лет

Признаки	n	Возраст, лет	M±δ	V	min-max
Мальчики					
ЧСС, уд	57	7	97,7±0,7	0,7	97,0-98,4
	116	8	88,9±8,9	10,0	75,0-99,0
	129	9	77,3±8,1	10,5	63,0-99,0
	103	10	78,3±7,8	10,0	64,0-99,0
ЖЕЛ, мл	57	7	1412±35,0	2,5	1000-2200
	116	8	1630±32,0	2,0	700-2200
	129	9	1835±38,0	2,1	1200-2600
	103	10	1999±32,0	1,6	1000-2900
Кистевая динамометрия правой руки, кг	57	7	8,3±25,0	30,1	4,0-19,0
	116	8	10,9±2,5	22,9	4,0-20,0
	129	9	13,1±3,5	26,7	8,0-23,5
	103	10	15,5±3,4	21,9	5,0-26,0
Кистевая динамометрия левой руки, кг	57	7	9,4±2,6	27,6	5,0-16,0
	116	8	11,3±3,0	26,5	5,0-18,0
	129	9	14,2±3,4	23,9	8,0-22,0
	103	10	16,6±3,4	20,5	6,0-28,0
Девочки					
ЧСС, уд	72	7	102,5±29,0	7,9	91,0-114,0
ЖЕЛ, мл	72	7	1283±32,0	2,5	700-1800
	129	8	1322±28,0	2,1	300-2000
	119	9	1544±30,0	1,9	800-2500
	109	10	1720±33,0	1,9	800-2500
Кистевая динамометрия левой руки, кг	72	7	8,0±2,6	32,5	3,0-14,0
	129	8	8,7±2,3	26,4	2,0-18,5
	119	9	11,2±2,6	23,2	4,0-19,5
	109	10	12,8±2,5	19,5	6,0-25,0
Кистевая динамометрия правой руки, кг	72	7	8,9±2,7	30,3	3,0-15,0
	129	8	9,2±2,4	26,1	1,0-18,0
	119	9	11,8±2,7	22,9	4,0-20,0
	109	10	13,6±3,3	24,3	5,0-24,0

Различия достоверно значимы в возрастном аспекте у мальчиков по показателям жизненной емкости легких и кистевой динамометрии ($p < 0,01$). По показателю частоты сердечных сокращений достоверность различий обнаружена у мальчиков в возрастных категориях 7-8 лет и 8-9 лет ($p < 0,01$). У девочек статистически достоверная значимость различий выявлена по показателям жизненной емкости легких во всех возрастных категориях ($p < 0,01$); кистевой динамометрии правой и левой руки в возрастных категориях 8-9 и 9-10 лет ($p < 0,01$).

Выводы

1. В результате проведенного исследования изучены морфофункциональные показатели и выявлены различия в этих показателях у учащихся 7-10 лет.

2. Установлено, что наибольшие показатели тотальных размеров тела имеют учащиеся обоего пола 10-летнего возраста, наименьшие – младшие школьники 7 лет.

3. Наибольшие показатели абсолютной жировой, мышечной и костной массы отмечены у учащихся обоего пола 10-летнего возраста, относительной жировой (%) и мышечной массы у 9-летних, относительной костной массы у 8-летних мальчиков; относительной (%) жировой у 9-летних девочек, относительной мышечной у 7-летних, костной массы у 8-летних девочек.

Список литературы:

1. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 270 с.
2. Штефко, В. Г., Островский А. Д. Схема клинической диагностики конституциональных типов. М.-Л., 1929, с. 20-78.
3. Matiegka J. The testing of physical efficiency. Amer. S. Physiol. Antropol., 1921 v.u., p. 133-230